



Im Jahr 2013 waren bereits 32 ätherische Öle in der Pharmacopoea Europaea als arzneilich bzw. pharmazeutisch verwendete Öle monografiert.
© PhotoSG / fotolia.com

Heilen mit ätherischen Ölen

Teil I: Allgemeine Betrachtungen über die Medizinische Aromatherapie und Aromapflege Von Wolfgang Steflitsch

Aromapflege und Aromatherapie folgen den Prinzipien der Naturheilkunde [1]. Sie wollen die Lebenskraft und Selbstheilungskräfte des Menschen wecken und stärken. Die ätherischen Öle haben tiefe Wirkungen auf unser psychisches Gleichgewicht. Sie bewirken eine seelische Umstimmung, regulieren aus der Balance Geratenes und entziehen einer Krankheit den eigentlichen Nährboden. Sie wirken gleichermaßen auf den Körper und die Seele, also im ganzheitlichen Sinne.

Ätherische Öle haben Wirkungen

Die meist durch Wasserdampfdestillation gewonnenen ätherischen Öle - Ausnahme Kaltpressung von Zitrusölen - besitzen einzigartige Eigenschaften, aus denen sich ihre duale Wirkungsweise und die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten ergeben. Natürliche ätherische Öle in hoher und geprüfter Qualität entfalten bei der Raumbeduftung und durch individuelle Duftimpulse über den Riechnerv (Nervus olfactorius) signifikante Effekte im Bereich des Mittel- und Zwischenhirns mit positiven Auswirkungen auf das Zusammenspiel der Neurotransmitter. Dadurch können bestimmte Areale im Gehirn gezielt aktiviert, regeneriert oder gehemmt werden, wie sowohl neuropsychologische Tests als auch funktionelle MRTs des Gehirns bestätigen.

Diese Mechanismen beeinflussen in der Folge das vegetative Nervensystem und wichtige Stoffwechsel- und Organfunktionen sowie Stimmung, Gedächtnis, Konzentrationsfähigkeit und Vigilanz sowie die Wahrnehmung und Verarbeitung

äußerer und innerer Reize.

Ergänzend zu diesem Wirkprinzip über das Riechen der Duftstoffe entfaltet das „Vielstoffgemisch“ des ätherischen Öles seine starken, aber ausgewogenen Wirkungen durch seine reichhaltigen Inhaltsstoffe, die zum Beispiel durch Einreibungen, sanfte Massagen, Inhalationen und Bäder in den Körper aufgenommen werden können.

Gesundheits- und Krankenpflege

„Es lassen sich deutliche Vorteile durch die Anwendung von ätherischen Ölen in der Gesundheits- und Krankenpflege erkennen“, betont Susanne Mild, BScN, DGKS, WB §64 GuKG Aromapflege, KH Hietzing, Wien: „Wünsche und Vorstellungen von Patientinnen und Patienten, naturwissenschaftliche Therapien mit natürlichen Pflegemethoden zu unterstützen, werden zunehmend stärker.“

Aromapflege bedeutet den gezielten, geschulten Einsatz naturblassener ätherischer Öle, fetter Pflanzenöle, Hydrolate und deren Aromapflegeprodukte in der professionellen Gesundheits- und Krankenpflege. Aromapflege zählt zu den komplementären Pflegemethoden und dient der Förderung und Erhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens, sowie den pflegerischen und prophylaktischen Maßnahmen.

Die Anwendungen in der Aromapflege [2] dienen prophylaktischen und pflegerischen Maßnahmen zu/zur:

- Förderung der physischen und psychischen Gesundheit
- Unterstützung der Körperhygiene
- Erhaltung bzw. Verbesserung eines gesunden Hautbildes
- verbesserten Atmung,

- erleichterten Bewegungsabläufen (z.B. bei Verspannungen)
- Unterstützung der Verdauung und Ausscheidung
- Stärkung des Immunsystems
- Unterstützung des Herz-Kreislaufsystems
- Verbesserung von Ruhen und Schlafen
- Entspannung und Wohlbefinden
- Förderung der eigenen Wahrnehmung
- Verbesserung der Lebensqualität besonders von schwerkranken und chronisch kranken Menschen
- Schaffung einer angenehmen und gesundheitsförderlichen Raumatmosphäre.

Wissenschaftliche Erkenntnisse

Seit den 80er Jahren des 20. Jahrhunderts hielt die Wissenschaft Einzug in die Aromatherapie, bestätigte in weiten Bereichen, was ExpertInnen empfahlen und Tradition überlieferte, korrigierte Unsicheres und eröffnete neue Perspektiven. Doch bis diese wissenschaftlichen Erkenntnisse in der Praxis umgesetzt wurden, dauerte es noch einige Jahrzehnte. Die Aromapflege als anerkannte komplementäre Pflegemethode gewinnt seit dieser Zeit bei Patienten, Angehörigen, Pflegekräften und anderen Gesundheitsberufen an Zuspruch und Bedeutung [2,3].

Gründung der ÖGWA

Seit der Gründung der Österreichischen Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege (ÖGWA) im Jahr 2006 hat ihr Vorstand unter der wissenschaftlichen Leitung von Univ.-Prof. Dr. Gerhard Buchbauer eine führende Rolle bei der Einführung von wissen-

schaftlicher Evidenz in der Grundlagenforschung und im klinischen Bereich übernommen. Viele Vorstandsmitglieder haben mit dieser zukunftsweisenden Aufgabe bereits viele Jahre davor begonnen, aber nun in der ÖGWA ihre Heimat gefunden.

Schlüsselbotschaften

1. Nachweisbare Effektivität inklusive Wirkmechanismen ätherischer Öle mit Verbesserung von Prognose und Lebensqualität
2. Senkung der Therapiekosten durch Einsparen von Pharmazeutika
3. Reduzierung von unerwünschten Interaktionen und Nebenwirkungen sowie bei anti-mikrobieller Anwendung von Resistenzen
4. Förderung von Therapieadhärenz und Compliance mit Verbesserung der individuellen und der Volksgesundheit und gesundheitsökonomischer Aspekte [2-13].

Monografien von ätherischen Ölen: sichere Anwendung

Wie Apotheker Dietmar Wolz und Gerlinde Engelhardt, Bahnhof-Apotheke Kempten/Allgäu, in der „Einleitung zu den Pflanzensteckbriefen“ [6] berichten, ist eine Monografie per definitionem eine „Einzelschrift“, welche ein in sich geschlossenes Thema ausführlich abhandelt. Im Zusammenhang mit ätherischen Ölen erheben Monografien den Anspruch, deren Qualität sicherzustellen. Zu diesem Zweck sind möglichst genaue Beschreibungen und unterschiedliche Möglichkeiten zur Beurteilung von Genuinität und Authentizität eines ätherischen Öls notwendig. Unter einem genuinen Öl wird das unverfälschte, echte Öl

verstanden. Authentisch ist das Öl der entsprechenden Stammpflanze ohne Zusätze jeglicher Art. Zur Verfügung stehen einfache physikalische Methoden und physikalisch-chemische Analytik wie die chromatografischen Verfahren, wobei die Gaschromatografie zugleich zur Identitäts- und Reinheitsprüfung verwendet werden kann.

Auswahl an Prüfmethoden

- Organoleptische Prüfung: Aussehen, Geruch, Geschmack
- Methoden zur Reinheitsprüfung: relative Dichte, Brechungsindex, optische Drehung, Löslichkeit in Ethanol, Test auf Beimengungen, Gaschromatografie, chirale Reinheit, Peroxidzahl, Verdampfungsrückstand, Säurezahl, Esterzahl, Verseifungszahl, Pestizid-Rückstände
- Spezielle Reinheitsprüfungen: Erstarrungstemperatur zur Gehaltsüberprüfung, Absorption im UV-Licht (260 - 340 nm) zum Nachweis von Cumarinen, Komponentenverhältnisse zur Abgrenzung, Grenzprüfungen (GC) auf nicht zulässige Komponenten, Prüfung auf qualitätsmindernde Substanzen zur Sicherstellung der guten Herstellungspraxis (GMP), Habe nicht/Schilcher-Methode, DFG S 19 (amtlich erweiterte Multimethode), QuEChERS-Methode (Weiterentwicklung von DFG S 19)
- Methoden zur Identitätsprüfung: Dünnschicht-Chromatografie (DC), Gas-Chromatografie (GC), GC-MS-Kopplung (GC mit Massenspektrometrie), HS-GC-Kopplung (Headspace - (HS)-(Dampfraum)-Technik), Hochleistungs-Flüssigkeits-Chromatografie

Fortsetzung auf Seite #

Fortsetzung von Seite #

Im Jahr 2013 waren bereits 32 ätherische Öle in der Pharmacopoea Europaea als arzneilich bzw. pharmazeutisch verwendete Öle monografiert. Für Öle, zu deren Prüfung weder auf Monografien mit validierten Prüfmethode noch auf andere Standards zurückgegriffen werden kann, wurden im Labor der Bahnhof-Apotheke hauseigene Monografien nach hohen Qualitätsstandards erstellt. Somit finden sich im Teil D [6] insgesamt 70 exakt beschriebene ätherische Öle, wodurch der Anwender unter Beachtung von Herkunft und Zertifikat die entsprechenden ätherischen Öle nach wissenschaftlichen und traditionellen Erkenntnissen sowie persönlicher fachlicher Expertise sicher, voraussetzungslos und nachvollziehbar einsetzen kann.

Ätherisch-Öl-Steckbriefe

Aufbau der Ätherisch-Öl-Steckbriefe nach europäischer, deutscher und österreichischer Pharmacopoea bzw. Monografien der Bahnhof-Apotheke, Kempten:

- Definition: botanische Stamm-

pflanze, Synonyme, Familie, Pflanzenteil(e), Herstellungsart, Herkunft

- Eigenschaften
- Reinheit
- Identität
- Wichtige Inhaltsstoffe, weitere typische Inhaltsstoffe, nicht flüchtige Inhaltsstoffe
- Lagerung, Haltbarkeit
- Sicherheitsdaten: Gefahrstoffverordnung, Globally Harmonized System (GHS-System), physikalische und chemische Eigenschaften, Angaben zur Toxikologie, EFFA-Tabelle, IFRA-Standards, RIFM-Empfehlungen für Grenzwerte im Endprodukt, GRAS-Status der FEMA (Flavour and Extract Manufacturers Association) und FDA (Food and Drug Administration)
- Indikationen: wissenschaftliche Nachweise, Erfahrungsheilkunde

Ausbildung

Lehrgang „Medizinische Aromatherapie“ in fünf Modulen (Freitag 13:00 Uhr bis Samstag ca. 17:00 Uhr) ab März 2016, Schutzherrschaft der Österreichischen Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege (ÖGwA) und der Österreichischen Gesellschaft für



Dr. Wolfgang Steflitsch

ist Ärztlicher Leiter von HIVmobil und Lungenfacharzt im Otto Wagner Spital, Wien; Vize-Präsident der Österreichischen Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege (ÖGwA) © W. Steflitsch

Phytotherapie (ÖGPhyt); Zielgruppe: Mediziner, Pharmazeuten, Pflegekräfte und andere Gesundheitsberufe; Fortbildungspunkte der Österreichischen Ärztekammer und Österreichischen Apothekerkammer.

Korrespondenz und Information:
Web: www.be-perfect-eagle.com
E-Mail: wolfgang.steflitsch@chello.at

Referenzen:

1. *Duft- und Heilpflanzen, sehen – verstehen – anwenden*, Heinz Schilcher, Ingeborg Stadelmann, Christian Herb, Stadelmann Verlag, Wiggensbach, 2012
2. *Aromapflege Handbuch, Deutsch*, Buchmayr, Eberle 2. erweiterte und ergänzte Auflage, Aromapflege.com Thomas Grasl, Pflach, 2013, ISBN 978-3-200-03027-5:17
3. *Aromapflege: Praktische Aromatherapie für den Pflegealltag*, Ingeborg Stadelmann, Manuela Härtl-Hiller, Verlag Stadelmann, Wiggensbach, 2015
4. *Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis*, Herausgeber: W. Steflitsch, D. Wolz, G. Buchbauer, Verlag Stadelmann, Wiggensbach, 2013, ISBN 978-3-9811-3046-1, Indikationen:59-382
5. *Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis*, Herausgeber: W. Steflitsch, D. Wolz, G. Buchbauer, Verlag Stadelmann, Wiggensbach, 2013, ISBN 978-3-9811-3046-1, Aromapflege:383-458
6. *Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis*, Herausgeber: W. Steflitsch, D. Wolz, G. Buchbauer, Verlag Stadelmann, Wiggensbach, 2013, ISBN 978-3-9811-3046-1, Steckbriefe:459-778

7. Robert Tisserand, Rodney Young, *Essential Oil Safety, second edition*. Verlag Churchill Livingstone, Elsevier; 2014, ISBN 978-0-4430-6241-4
8. *Aromatherapie: Grundlagen, Wirkprinzipien, Praxis*: Dietrich Wabner, Christiane Beier, Urban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH; Auflage: 2, 2011, ISBN-13: 978-3-4375-6991-3
9. *Handbook of Essential Oils, Science, Technology, and Applications*, KHC Baser, G. Buchbauer Taylor & Francis, 2010, ISBN: 978-1-4200-6315-8
10. *Mind-Maps Aromatherapie*, Monika Werner, Verlag Karl F. Haug, 2012, ISBN-13: 978-3-8304-7676-4
11. *Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe, Kursbuch für Ausbildung und Praxis*, Eliane Zimmermann, Verlag Karl F. Haug, 2011, ISBN-13: 978-3-8304-7414-2
12. *Praxis Aromatherapie, Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen*, Monika Werner, Ruth von Braunschweig, Verlag Karl F. Haug, 4. überarbeitete Auflage, 2014, ISBN-13: 978-3-8304-7835-5
13. *Aromatherapy for Health Professionals*, Shirley Price, Len Price, Churchill Livingstone, 4th revised edition, 2011, ISBN-13: 978-0-7020-3564-7